

●季節の献立

＝【2022 年 8 月】＝夏の風物詩御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚（うなぎ）

熱量

631 kcal

タンパク質

21.9 g

脂肪

17.2 g

塩分

3.4 g

●簡易情報

夏の暑さに負けないようスタミナ満点の鰻を使用したひつまぶしをご用意いたしました。

<<ヨウ素制限中の方>>

市販の混合調味料（赤だし味噌・ポン酢）は原材料を確認し、昆布エキス・海藻エキスなどの禁止食材が含まれないかをご確認ください。

海苔は禁止食材になります。

田楽のこんにゃくは白いものをご使用ください。

＝ 材料・分量 ＝

鰻ひつまぶし

材料名	分量（g）
ご飯	150g
うなぎ	50g
タレ)しょうゆ	6.5g
タレ みりん	5.6g
タレ) 砂糖	4.6g
タレ) 酒	2.8g
しそ	3g
海苔（刻み）	1g
わさび（練り）	0.5g
だし汁	80ml
塩	0.2g

茄子の田楽

材料名	分量（g）
こんにゃく（白）	25g
だし汁	20g
なす	40g
植物油	5g
赤だし味噌	8g
だし汁	5g
みりん	1.6g
砂糖	8g
白ごま	0.2g

モロヘイヤのポン酢

材料名	分量（g）
モロヘイヤ	30g

長芋	20g
ポン酢醤油	8g
すいかゼリー	
材料名	分量（g）
メロンシロップ	3g
水	12g
ゼラチン	0.5g
すいか	25g
すいかサイダー	25g
砂糖	5g
ゼラチン	1.5g
すいか（実）	12g
チョコスプレー	0.2g